

熱中症の季節です

急に気温が上昇した日や高温多湿で風がなく、強い日差しของときは熱中症のリスクが高くなります。

【予防のポイント】

- ①なりやすい環境を知る
激しい運動時、体調不良時、睡眠不足や風邪気味の時、暑さに慣れていないとき
- ②こまめな水分補給
のどが渇く前に水分補給
定期的（15～30分毎）に飲水休憩をとる
スポーツ飲料などの食塩と糖分を含んだ飲み物がよい
- ③軽装で、戸外では帽子をかぶる
防具・プロテクターをつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、熱を逃す
- ④日々の健康管理
体温測定・健康チェックとともに、規則正しい生活を送る

【熱中症かもしれないと思ったら】

- ①涼しい場所へ移動し、あおぐ
- ②衣服をゆるめ、体を冷やす（首・脇・太ももが効果的）
- ③意識があり、吐き気がなければ水分補給

※意識障害や水分摂取ができない場合は、受診が必要

【マスクについて】

マスク着用により、熱中症のリスクが高まるので、

- ①屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外す
- ②室内においては、定期的に人のいない場所でマスクを外す